



長高關鍵

拒絕糖飲及甜食 多喝白開水

孩童的骨骼與肌肉發育關鍵在於生長激素！
大量糖飲甜食降低生長激素作用，導致長不高！
飲用充足的白開水滿足身體需求！

糖飲甜食影響身高



正餐吃不下，
攝取不到成長所需營養素

生長
激素



骨骼肌肉發育不良

長
不高



肥胖恐造成性早熟
骨齡增加影響成長

糖飲與甜食壞處



蛀牙



肥胖



營養
失調



正餐吃不下



焦慮



易怒



誘發
過動



注意力不佳



含糖加工品

果汁・調味乳・汽水・沙士・手調飲料
冰淇淋・奶昔・雪糕・聖代類・冰棒
冰沙・剉冰・餅乾・蛋糕・西點派
糖果・巧克力・甜湯・果凍・布丁等



新
學年度

新生入學帶水壺

通知單

親愛的家長好：

孩子長高的關鍵在於可使骨骼與肌肉增長的生長激素；常喝含糖飲料與甜食攝取過量糖，將抑制生長激素分泌與作用，恐導致發育不良。

兒童生長迅速，新陳代謝旺盛需水量大，喝不夠會造成代謝不良與便秘等問題，故請您為孩子準備水壺裝滿白開水，天天帶到學校使用，養成愛喝水的好習慣，讓可愛寶貝健康長大。

成長關鍵好習慣

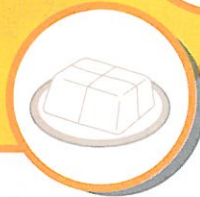
1. 每天喝足白開水
2. 餐與餐間不吃油炸物與甜食
3. 不吃消夜，讓生長激素充分作用
4. 運動前後補充開水不喝飲料
5. 提供優質蛋白質食物幫助成長

開學前
準備水壺

容量

500-1000ml

上學前先裝白開水
請勿盛裝任何含糖飲料
水壺請標註班級與姓名



孩童一日水份需求

對象	體重	計算方式	舉例
寶寶	3.5-10公斤	每公斤體重x100ml	8公斤寶寶800ml
幼兒	11-20公斤	每公斤體重x50ml+500ml	15公斤幼兒1250ml
兒童	>20-80公斤	每公斤體重x20ml+1000ml	25公斤兒童1500ml



掃我看更多